



足指体操で足指を鍛えよう

<足の握力アップの効果>

足指を曲げた時に発揮する力のこと

- ◎身体のバランス力の向上
- ◎歩行速度の向上
- ◎転倒リスクの減少

ポイント！！

回数をこなすのではなく、
ゆっくり意識しながら足指を
動かすのが重要！



ゆっくりと足を閉じる動き（グー）
広がる動き（チョキ、パー）を繰り返します。

毎日最低15回続けてみましょう！

[参考：実践！介護フットケア 元気に歩く「足」のために]

TVをみながら行うなど生活の中で習慣化できる
タイミングを見つけて足指を鍛えましょう♪

ケアレンジャー
日本爪ケア普及協会 爪ケア技能検定上級
JNA フットケア理論

宇野永里奈

年齢とともに短くなる睡眠

★年齢と平均睡眠時間

基礎代謝が低下すると睡眠時間は減少します。
睡眠時間が短くてもよくなったと考えられています。
（エコモードで活動しているイメージ）

20歳	7時間45分
50～60歳	6時間
70歳以降	5時間45分



★高齢者と睡眠時間

年齢を重ねると起こる変化

- 1) 体内時計の変化
- 2) 入眠時間が早くなる



中途覚醒・早朝覚醒の悩みが増加します。
睡眠時間を長くしたい場合は、筋トレや
運動で、筋肉量を増やすと良いでしょう。

**筋肉アップで基礎代謝を上げて
ぐっすり眠れる体を作りましょう！**

睡眠レンジャー 睡眠栄養指導士 仁科善光

健康応援隊には
たくさんの健康ヒーローがいます→

